**Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показатели эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития качеств) рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

W=100(V1 -V2)

½ (V1+V2),

где W- прирост показателей темпов, %

V1- исходный уровень;

V2- конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста, % | Оценка | За счет чего достигнут результат |
| До 8 | неудовлетворительно | За счёт естественного роста |
| 8-10 | удовлетворительно | За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 10-15 | хорошо | За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| свыше | отлично | За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста ( изучение двигательного опыта детей)**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребёнка. До трёх лет можно применять достаточно простую оценку-«умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов- в баллах:

-«отлично»- все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

-«хорошо»- при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

-«удовлетворительно»- тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

-«неудовлетворительно»- упражнения практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

-«плохо»- ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста.**

**Ходьба обычная**

**Младший возраст.** 1. Прямое ненапряжённое положение туловища и головы. 2.Свободные движения рук (ещё не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний возраст**. 1. Прямое ненапряжённое положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но ещё не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

**Старший возраст.** 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

**Методика обследования ходьбы.** Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребёнок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета ( игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

**Бег**

**Младший возраст.** Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полёта». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний возраст.** Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50гр.). 4. Ритмичность бега. Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3.   
Руки полусогнуты, движения ненапряжённые.

**Старший возраст**. Бег на скорость. 1.Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводя назад, слегка опускаясь, затем вперёд внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80 гр.). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5.прямолигнейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги- с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

**Методика обследования бега.** До проведения проверки движений размечают беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир ( флажок на подставке, лента и т. д. ). Воспитатель знакомит детей с командами ( «На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания ( начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места**

**Младший возраст**. 1.Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полёт: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

**Средний возраст.** 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперёд вверх. 3. Полёт: а) руки вперёд вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

**Старший возраст.** 1.Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперёд; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперёд); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперёд вверх. 3.Полёт: а) туловище согнуто, голова вперёд; б) вынос полусогнутых ног вперёд; в) движение рук вперёд вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперёд – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Прыжки в глубину (спрыгивание)**

**Младший возраст.** 1. Исходное положение: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полёт: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4 Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

**Средний возраст.** 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперёд вверх. 3. Полёт: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

**Старший возраст.**1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б)туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперёд вверх. 3. Полёт: а) туловище вытянуто; б) руки вперёд вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперёд- в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Методика обследования прыжков.** В зале необходимо подготовить место для проведения прыжков. Указать место отталкивания. Каждому ребёнку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат.

**Метание**

**Метание вдаль**

**Младший возраст.** 1.Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полёта предмета).

**Средний возраст.**1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идёт вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперёд. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полёта предмета. 4.Заключительная часть: сохранение равновесия.

**Старший возраст**.1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз - назад – в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полёта предмета. 4.Заключительная часть: шаг вперёд ( или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

**Метание в вертикальную цель**

**Младший возраст.**1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

**Средний возраст.** 1.Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад- вверх; в) поворот в направлении броска. 3.Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

**Старший возраст.**1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперёд от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

**Методика обследования метания.** Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разместить на метры флажками. Мешочки или мячи удобно положить в ведёрки (коробки) для каждого ребёнка. Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребёнку также даётся по три попытки каждой рукой.

**Лазание по гимнастической стенке**

**Младший возраст.** 1.Крепкий хват руками. Поочерёдный перехват руками рейки. 2. Чередующий шаг. 3. Активные, уверенные движения.

**Средний возраст.**1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2.Ритмичность движений.

**Старший возраст**. Одноимённый и разноимённый способы. 1.Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновремённость постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.